

# Zoom sur le CHOCOLAT



\* Composition nutritionnelle moyenne pour 100 g.

## Bonne Saison

On en trouve toute l'année

### Le saviez-vous ?

Le chocolat est une source de potassium, qui intervient dans le fonctionnement des muscles et sur la pression artérielle. On y trouve également du magnésium, qui prend soin du système nerveux. Il apporte du fer, qui aide à la circulation des globules rouges et l'oxygénation du sang.

Le chocolat noir est riche en magnésium, ce qui vous donnera un coup de succe naturel pour pallier une baisse de forme.

Depuis 2006, la loi européenne oblige les préparations chocolatées à contenir un certain pourcentage de cacao pour mériter le nom de « chocolat » : pour du chocolat au lait, il faut 25 % minimum de cacao ; pour un chocolat noir, il en faut un minimum de 35 %.

Il faut conserver le chocolat emballé, dans un endroit frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité. On peut le conserver ainsi durant un an.

**Ne restez pas inactif : au jardin, ramassez les feuilles !**



## Petits pots de crème au chocolat

PRÉPARATION

CUISSON



## MARCHÉ 4 personnes

- 40 cl de lait ou 2 verres
- 2 cuillères à café de cacao
- 4 œufs
- 50 g de sucre ou 1/4 de verre
- 5 gouttes d'extrait de vanille



## Menu proposé par les diététiciennes

Salade pommes/carottes au gingembre (p. 20)

Tajine de poisson (p. 36)

**Petits pots de crème au chocolat**

### Apports journaliers essentiels\*\*

Ce que vous apporte ce menu sur les repas d'une journée équilibrée



Fruits et légumes



Féculents



Viandes et substituts



Produits laitiers



Portions recommandées par jour

Portions apportées par ce menu

\*\* Composition nutritionnelle moyenne recommandée pour un adulte.



**1** Préchauffer le four à 180°C (th. 6).



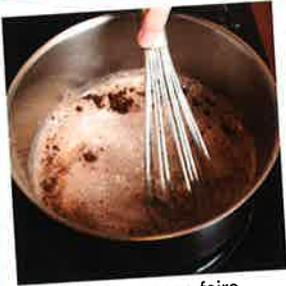
**2** Mettre 2 verres de lait dans 1 casserole.



**3** Faire chauffer.



**4** Lorsqu'il commence à bouillir, ajouter 2 cuillères à café de cacao.



**5** Fouetter sans faire bouillir.



**6** Dans un saladier, séparer les blancs des jaunes d'œufs.



**7** Ajouter 1/4 de verre de sucre aux jaunes d'œufs.



**8** Fouetter énergiquement.



**9** Jusqu'à faire blanchir le mélange.



**10** Ajouter progressivement le lait chocolaté.



**11** Mélanger progressivement.



**12** Remettre ce mélange dans la casserole.



**13** Faire chauffer à feu doux jusqu'au premier bouillon.



**14** Ajouter les 5 gouttes d'extrait de vanille.



**15** Verser ensuite dans des ramequins.



**16** Mettre au bain-marie.



**17** Mettre le bain-marie au four à 180°C (th. 6) pendant 25 min.



**18** Quand ils sont cuits, mettre au frais.

### Les conseils du Chef :

Pour ajouter une note festive à votre présentation, vous pouvez, à l'aide d'un épluche-légumes, faire des copeaux de chocolat afin d'en parsemer votre petit pot de crème...